

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (ю.)	11 (ю.)	10 (д.)	11 (д.)
1.	Лёгкая атлетика	22	22	22	22
2.	Волейбол	15	15	15	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20
4.	Бадминтон	15	15	15	15
5.	Баскетбол	18	18	18	18
6.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12
	Итого:	102	102	102	102

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимо е количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего	Д	Стандарт по

	образования по физической культуре		физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) М., Просвещение, 2010, 61 с	Д	входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Учебник «Физическая культура 5-7 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение, 2014.	Д	
1.4	Учебники по физической культуре 10-11 класс	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3.3	Стенка гимнастическая	Г	
3.4	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
3.6	Обручи гимнастические	Г	
3.7	Комплект матов гимнастических	Г	
3.8	Перекладина навесная универсальная	Д	

3.9	Скакалки	К	
3.10	Мячи набивные	Д	
3.11	Стол и комплект для настольного тенниса	Д	
3.12	Мячи теннисные	Г	
3.13	Мячи футбольные	Г	
3.14	Мячи баскетбольные	Г	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Сетка волейбольная	Д	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
4.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки),
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
5	Пришкольный стадион		
5.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
5.2	Игровое поле для футбола	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	
5.4	Прыжковая яма	Д	
5.5	Площадка волейбольная и баскетбольная	Д	

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
- 2.Физическая культура. 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2011.

Поурочно-тематический план:

Этап обучения: 11 параллель
 Предмет: Физическая культура
 Название: Физическая культура 11 класс

Дата		№ урока	Тема урока
По плану	По факту		
		1	Т\б на уроках по л\а на стадионе. Мед. бег 10мин. Спец. беговые и прыжковые упр.
		2	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование в беге на короткие дистанции.
		3	Бег на 100м с высокого старта на результат. Техника метания м\мяча.
		4	Спец. прыжковые упр. Техника прыжка в длину с места.
		5	Прыжок в длину с места на результат. Техника челночного бега 3x10м.
		6	Бег. упр. Челночный бег 3x10м на результат.
		7	Бег в равномерном темпе 20мин. Метание мяча с 3-х шагов разбега.
		8	Метание м\мяча на дальность на результат. Переменный бег 50м через 50м-6 кругов.
		9	Бег 1 км на время.
		10	Мед. бег 1км. с преодолением препятствий. Прыжки в длину с 5-и шагов разбега.
		11	Техника барьерного бега. Прыжки в длину с полного разбега(13-15 шагов).
		12	Прыжок в длину с полного разбега на результат. Техника передачи эстафетной палочки.
		13	Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.
		14	Т/б на уроках волейбола. Спец. упр. развивающие скоростные качества. Приём и передача мяча сверху.
		15	Упр. на координацию. Стойка и перемещения игрока. Передача мяча сверху на месте и в движении.
		16	Упр. для развития ловкости и гибкости. Передачи мяча над собой, вперёд, назад, короткие, длинные. высокие и низкие.
		17	Упр. на скорость передвижения по площадке. Передача мяча снизу на месте и в движении.
		18	Упр. на быстроту реакции. Чередование способов приёма и передачи мяча. Передачи мяча через сетку 1:1,2:2,3:3.

		19	Поддачи -нижняя прямая и нижняя боковая с близкого и дальнего расстояния, и на заданные зоны. Упр.на силу мышц рук.
		20	Верхняя прямая подача. Приём мяча с подачи. Розыгрыш мяча с подачи. Упр. на взрывную силу мышц ног.
		21	Сочетание способов перемещения. Приём мяча после отскока мяча от сетки. Передача мяча через сетку ,стоя спиной к сетке.
		22	Спец. прыжковые упр.Нападающий удар -прямой и боковой. Приём мяча с нападающего удара.
		23	Упр. на взрывную силу мышц ног. Блокировка -одиночная и вдвоём. Учебная игра.
		24	Акробатические упр. для приёма мяча в падении. Приём мяча в падении. Приём мяча с набеганием.
		25	Взаимодействия игроков передней и задней линии. Учебная игра.
		26	Командные взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.
		27	Учебная игра по упрощенным правилам.
		28	Учебная игра по правилам ФИВБ.
		29	Т\б на уроках гимнастики. Строевые упр.: повороты кругом в движении. ОРУ на гибкость. Упр.на силу мышц рук.
		30	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2-а,4-е,8-мь в движении. ОРУ на осанку с гимн. палками. Упр. на б.пресс.
		31	Упр. в висах и упорах на перекладине. М -подъём в упор силой. Д -подъём в упор толчком ног.
		32	М .-вис согнувшись, вис прогнувшись, вис углом. Д. -дыхательная гимнастика (BoduFlex).
		33	М. -подъём переворотом, соскок махом ног назад. Д. -кувырок на перекладине, соскок.
		34	М. -связка из изученных элементов на перекладине. Д. -ритмическая гимнастика.
		35	ОРУ на осанку с гимнастическими палками. Упр. на гибкость в парах. Отжимания.
		36	Упр. на гибкость. Кувырки вперёд ,назад. М. -длинный кувырок через препятствие. Д. -кувырок назад в полушпагат.
		37	М. -кувырок назад через стойку на руках, стойка на голове. Д .-мост с переворотом в упор, стойка на лопатках.
		38	Акробатическая связка из разученных элементов.
		39	Акробатическая комбинация из 5-ти элементов на оценку.
		40	М. -круговая тренировка на силу мышц рук, ног,спины и б.пресса.Д.-дыхательная гимнастика(BoduFlex)
		41	Спец прыжковые упр.Опорный прыжок. Отжимания, подтягивания.

		42	Опорный прыжок: М. -согнув ноги, Д. -боком. Прыжки на скакалке. Упр. на мышцы спины и брюшного пресса.
		43	М. –упр. с набивными мячами, подтягивания из вися. Д. -ритмическая гимнастика, подтягивание из вися лёжа.
		44	ОРУ на координацию и вестибулярный аппарат. Передвижения различными способами на возвышенной опоре.
		45	Упр. на гибкость. Тест-наклон вперёд из положения сидя.
		46	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических упражнений.
		47	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.
		48	Преодоление полосы препятствий на время.
		49	Т\б на уроках по бадминтону. Перемещения по площадке. Спец. упр. бадминтониста.
		50	Упр. с ракеткой и воланом. Основные стойки при подаче, приеме подачи, ударах.
		51	Упр. для подвижности плечевого пояса. Жонглирование на различной высоте с перемещением.
		52	Спец. упр. на быстроту реакции. Перекидывание волана в парах. Эстафеты с ракеткой и воланом.
		53	Спец. упр. на скорость перемещения по площадке. Удары справа и слева. Упр. на силу мышц рук.
		54	Упр. на координацию. Жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки. Передачи волана ударом сверху и снизу.
		55	Контроль скорости передвижения по площадке. Короткие и высоко-далёкие удары.
		56	Контроль развития координации(жонглирование).Удары: сверху, снизу, справа и слева, короткие и высоко-далёкие.
		57	Подача и приём подачи .Игра "Вертушка".
		58	Поддачи на заданные зоны. Обманные действия-замахи и удары.Игра "Вертушка".
		59	Контроль быстроты реакции. Одиночная игра в парах на кол-во передач.
		60	Контроль выполнения подачи. Правила игры и ведения счёта. Одиночные встречи до 5 очков.
		61	Контроль выполнения приема подачи. Одиночные встречи до 5 очков.
		62	Одиночные встречи до 11 очков.
		63	Парные встречи со счётом до 11 очков.
		64	Т\б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек баскетболиста с мячом и без мяча.
		65	Спец. беговые и прыжковые упр. Ведение мяча различными способами.
		66	Старты из различных И.П. по внезапному сигналу. Ведение мяча с изменением скорости и направления.

		67	Упр. на координацию. Жонглирование мячом на месте и в движении.
		68	Упр. на взрывную силу мышц ног. Передачи мяча на месте и в движении.
		69	Ведение мяча без зрительного контроля. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу через пол на месте и в движении.
		70	Спец прыжковые упр. Бросок мяча одной рукой и двумя руками в прыжке с средней и дальней дистанции.
		71	Броски по кольцу с близкого и дальнего расстояния, со штрафной и 3-х очковой зоны.
		72	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника. Броски мяча в кольцо с сопротивлением защитника.
		73	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра стритбол.
		74	Действия против игрока с мячом -вырывание, выбивание, перехват, накрывание.
		75	Взаимодействия игроков в нападении и защите. Стритбол.
		76	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
		77	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.
		78	Эстафеты с б\б мячами различными способами передвижения по площадке. Броски мяча в кольцо с 2-ух шагов.
		79	Повторение правил игры в баскетбол и судейства. Учебная игра.
		80	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.
		81	Учебная игра по правилам баскетбола. Судейство.
		82	Т\б на занятиях по ОФП. Прыжки на скакалке различными способами на месте и в движении. Упр. с набивными мячами.
		83	Прыжки на скакалке на кол-во раз за 1мин. Бросок набивного мяча на дальность из и.п. сидя. М. -подтягивания, Д. -отжимания.
		84	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.
		85	Упр. на гибкость в парах .Упр. с набивными мячами на силу мышц рук.
		86	Круговая тренировка на все группы мышц.
		87	Д.-степ тренировка. М.-упр. на силу мышц ног, рук и плечевого пояса.
		88	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Тест-наклон вперёд из и.п. сидя ноги врозь.
		89	Челночный бег 3x10м. Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.
		90	Челночный бег 3x10м. на время. Упр. на силу мышц рук с набивными мячами.
		91	Круговая тренировка на все группы мышц. Тесты -поднимание туловища на кол-во раз за 30сек.-дев.,подтягивания-юноши.
		92	Прыжки через большую скакалку. Упр. для мышц рук и ног с резиновыми жгутами.

		93	Упр. на координационной лестнице(спидлэддере). Упр. на укрепление мышц спины и брюшного пресса.
		94	Т\б на уроках по л\а на стадионе.Мед. бег 10мин.Спец. беговые и прыжковые упр.
		95	Спец. беговые упр.Выбегания с высокого старта 5х20м.Финиширование 3х60м.Метание м\мяча.
		96	Бег на 100м с высокого старта на результат. Метание м\мяча с 3-х шагов разбега.
		97	Спец. прыжковые упр.Прыжки в длину с короткого и длинного разбега.Метание м\мяча на результат.
		98	Бег в равномерном темпе 10мин.ОРУ.Переменный бег 45м через 45м-8 кругов.
		99	Итоговая аттестация.
		100	Итоговая аттестация.
		101	Прыжок в длину с полного разбега на результат.Техника передачи эстафетной палочки.
		102	Эстафетный бег по кругу по правилам соревнований.Спортивные игры.

